

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0919.7ZP1.B/C19.PŻCZ	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Podstawy żywienia człowieka
	angielskim	Basics of human nutrition

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Zdrowie publiczne
1.2. Forma studiów	Studia stacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia licencjackie
1.4. Profil studiów*	Ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr hab. n. o zdr. Edyta Suliga, prof. UJK aktualizacja dr n. o zdr. Magdalena Pietraszkiewicz
1.6. Kontakt	edyta.suliga@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Język polski
2.2. Wymagania wstępne*	wiedza z zakresu biologii i chemii na poziomie szkoły średniej

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Pomieszczenia dydaktyczne UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	ZO/ZO	
3.4. Metody dydaktyczne	wykład: informacyjny z prezentacją multimedialną, wykład konwersatoryjny ćwiczenia: opracowanie zadania problemowego	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	- Gawęcki J. (red.). Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, t. 1. PWN, Warszawa, 2022. - Ostrowska L. Dietetyka Kompendium. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2020.
	uzupełniająca	- Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H. Normy żywienia dla populacji Polski. NPZ - PZH, Warszawa, 2024. - Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B. Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2016. - Gawęcki J., Roszkowski W. (red.). Żywienie człowieka a zdrowie publiczne. PWN, Warszawa, 2023.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: C1 - Zapoznanie studentów z podstawowymi terminami i definicjami nauki o żywieniu. C2 - Przedstawienie funkcji fizjologicznych białek, tłuszczów i węglowodanów w organizmie człowieka. C3 - Zapoznanie z zasadami prawidłowego żywienia, błędami w żywieniu i podstawowymi chorobami powstałymi na tle wadliwego żywienia. Ćwiczenia: C1 – Przedstawienie funkcji fizjologicznych składników mineralnych i witamin w organizmie człowieka. C2 - Kształtowanie podstawowych umiejętności ustalania zapotrzebowania energetycznego człowieka, układania i oceny jadłospisów. C3 - Kształtowanie umiejętności oceny wartości odżywczej diety z zastosowaniem tabel składu i wartości odżywczej produktów i potraw oraz norm żywieniowych. C4 - Uwrażliwienie na dokonywanie właściwych wyborów związanych z żywnością i żywieniem w życiu codziennym.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady Zapoznanie z kartą przedmiotu i wymaganiami w związku z zaliczeniem przedmiotu. Znaczenie i zakres nauki o żywieniu. Żywność w łańcuchu troficznym człowieka. Podział produktów spożywczych na grupy, charakterystyka ich wartości odżywczej. Rola i znaczenie podstawowych składników odżywczych (białka, tłuszcze, węglowodany). Potrzeby energetyczne organizmu człowieka. Podstawowa przemiana materii i czynniki warunkujące jej poziom. Bilans energetyczny organizmu człowieka. Zasady prawidłowego żywienia. Błędy w żywieniu i podstawowe choroby powstałe na tle wadliwego żywienia. Ćwiczenia Rola i znaczenie podstawowych składników odżywczych (składniki mineralne, witaminy). Określanie podstawowej i całkowitej przemiany materii. Normy żywieniowe. Tabele składu produktów spożywczych jako źródło informacji o ich wartości odżywczej. Informacja o wartości odżywczej produktów spożywczych umieszczana na etykietach ich opakowań. Podstawowe zasady układania i oceny jadłospisów. Metody oceny sposobu żywienia. Metody i formy upowszechniania wiedzy o prawidłowym żywieniu.

--

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY :		
W01	Zna funkcje fizjologiczne białek, tłuszczów, węglowodanów, składników mineralnych i witamin w organizmie człowieka, skutki ich niedoborów lub nadmiarów	ZP1A_W01
W02	Zna zasady prawidłowego odżywiania zgodne z najnowszym stanem wiedzy oraz podstawowe błędy w żywieniu i wpływ żywienia na zdrowie człowieka.	ZP1A_W04
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI :		
U01	Potrafi określić zapotrzebowanie energetyczne człowieka.	ZP1A_U02
U02	Potrafi opracować proste materiały edukacyjne, promujące zdrową dietę.	ZP1A_U11
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH :		
K01	Jest gotów do zrozumienia zdrowotnych i społecznych aspektów praktycznego stosowania zdobytej wiedzy i związanej z tym odpowiedzialności	ZP1A_K08

Efekty przedmiotowe (symbol)	Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca w grupie*	
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć	
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C
...W01	+				+		+	+			+
...W02	+				+		+	+			+
...U01		+			+			+			+
...U02		+			+			+			+
...K01					+		+	+			+

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	61-68% prawidłowych odpowiedzi z kolokwium.
	3,5	69-76% prawidłowych odpowiedzi z kolokwium.
	4	77-84% prawidłowych odpowiedzi z kolokwium.
	4,5	85-92% prawidłowych odpowiedzi z kolokwium.
	5	93-100% prawidłowych odpowiedzi z kolokwium.
ćwiczenia (C)*	3	61-68% jako średnia prawidłowych odpowiedzi z kolokwium, projektu oraz aktywności na zajęciach.
	3,5	69-76% jako średnia prawidłowych odpowiedzi z kolokwium, projektu oraz aktywności na zajęciach.
	4	77-84% jako średnia prawidłowych odpowiedzi z kolokwium, projektu oraz aktywności na zajęciach.
	4,5	85-92% jako średnia prawidłowych odpowiedzi z kolokwium, projektu oraz aktywności na zajęciach.
	5	93-100% jako średnia prawidłowych odpowiedzi z kolokwium, projektu oraz aktywności na zajęciach.

4. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	50	
Udział w wykładach*	24	
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	24	

<i>Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym*</i>	2	
<i>Inne (jakie?)*</i>		
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	50	
<i>Przygotowanie do wykładu*</i>	5	
<i>Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*</i>	20	
<i>Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*</i>	20	
<i>Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*</i>	5	
<i>Opracowanie prezentacji multimedialnej*</i>		
<i>Inne (należy wskazać jakie? np. e-learning)*</i>		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	100	
PUNKTY ECTS za przedmiot	4	

**niepotrzebne usunąć*

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....